

Leidraad voor een (Tibetaans-)Boeddhistisch Testament

Versie december 2025

Deze Leidraad is opgesteld door de chaplains en de werkgroep Rondom sterven van het Boeddhistische Centrum Jewel Heart, Hatertseveldweg 284, 6532 XX Nijmegen.

De opsteller dient het testament in eigen beheer te houden.

Na overleg met de chaplains kan er ook een versie in beheer gegeven worden aan de chaplains.

Voor de uitvoering van het testament is het belangrijk dat het zo volledig en duidelijk mogelijk is en dat de mensen die het gaan uitvoeren dat ook willen en kunnen doen. Daarom hebben ook een digitale invulversie van dit document gemaakt.

Inhoudsopgave

(Let op: alles wat je voor jezelf niet van toepassing vindt kan gewist worden in het invulmodel)

Inleiding / Brief aan de naasten	5
Persoonlijke gegevens.....	6
Wensen met betrekking tot periode van mijn laatste levensfase ziekte en sterven.....	8
Wensen met betrekking tot plaats van sterven.....	9
Wensen met betrekking tot geestelijke ondersteuning.....	9
Wensen met betrekking tot aankleding ruimte.....	10
Wensen met betrekking tot ritueel.....	10
Wensen met betrekking tot periode tussen sterven en uitvaart.....	11
Wens m.b.t. rust rondom het lichaam	11
Wensen met betrekking tot opbaren, houding en kleding	11
Wensen met betrekking tot mijn afscheid	12
Berichtgeving.....	12
Rouwbrief	12
Familiebericht in de krant en/of op websites/sociale media	12
Gedachtenisprentje	13
Dankbetuiging	13
Begrafenis / Crematie / Herdenkingsbijeenkomst	13
Algemene wensen	13
Bloemenwensen	14
Muziekwensen.....	14
Wijze van lijkbezorging.....	15
Wensen over kistdragers.....	15
Wensen over einde plechtigheid.....	15
Voor later.....	15
Wensen met betrekking tot periode na mijn sterven	17
Appendix A	18
Levenstestament	18
Wilsverklaring.....	18
Euthanasie	18
Orgaan- en weefseldonatie	19
Lichaam of hersenen ter beschikking stellen aan de wetenschap.....	19

Appendix B Boekenlijst.....	20
Appendix C Aanvragen van gebeden.....	20
Appendix D Protocol wat we als Jewel Heart altijd doen na overlijden van (Vajrayana)leden.....	21
Appendix E Gebruik van het centrum van Jewel Heart bij overlijden en herdenken.....	21

Spiritueel/Tibetaans/Boeddhistisch Testament

Hierbij leg ik,, mijn persoonlijke wensen vast met betrekking tot de laatste fase van mijn leven, overlijden en uitvaart.

Datum	
Naam	
Plaats	
Handtekening	

Inleiding

Beste _____

Mogelijke tekst:

Ik ben er dankbaar voor dat je/jullie ermee hebt ingestemd om me te helpen op een van de belangrijkste momenten van mijn leven. In dit document heb ik mijn wensen en afspraken omtrent de laatste fase van mijn leven, ziekte, het sterven, en de periode daarna vastgelegd.

De documenten en voorwerpen die je nodig hebt voor de uitvoering van dit testament heb ik samengebracht in mijn "Dharmabox"/andere naam.

Deze kun je hier vinden: _____

Mijn "Dharmabox" bevat:

- (Map) Financieel/juridisch stukken:
 -
 -
- (Map) Medisch/ethische stukken:
 -
 -
- Spiritueel/boeddhistisch stukken en materialen:
 -
 -
 -

Hierbij kan gedacht worden aan:

1. *Kopieën van juridische stukken (testament, medische beschikkingen en wensen etc.)*
2. *Een kopie van het Tibetaans boeddhistisch testament (dit document, maar dan ingevuld)*
3. *Achtergrondinformatie over boeddhisme met informatie voor familieleden en vrienden*
4. *Foto's van spirituele leraren en meditatie-boeddha's*
5. *Beeldjes en rituele voorwerpen*
6. *Een geluidsdrager om gebeden af te spelen (denk aan een koptelefoon / oortjes)*

Persoonlijke gegevens

Roepnaam	
Voornamen	
Achternaam	
Geboortedatum	
Geboorteplaats	
Adres	
Telefoon	
E-mailadres	

Contactpersoon c.q. contactpersonen van de familie (s.v.p. ook aangeven in welke relatie)

Naam	
Relatie	
Adres	
Telefoonnummer	
E-mailadres	

Executeur testamentair

Naam	
Adres	
Telefoonnummer	
E-mailadres	

Betrokken chaplain(s) van Jewel Heart

Naam	
Adres	
Telefoonnummer	
E-mailadres	

Wensen met betrekking tot de periode van mijn laatste levensfase en sterven

Ik heb een:

- Levenstestament ja/nee
- Wilsverklaring ja/nee
- Euthanasieverklaring ja/nee

Levenstestament

Voor de uitleg wat een levenstestament is, zie appendix A.

Mijn levenstestament vind je hier: _____ (bijv. dharmabox)

Bij notaris: _____

Wilsverklaring/Euthanasie

Voor de uitleg wat een wilsverklaring is, zie appendix A.

Mijn wilsverklaring vind je hier: _____ (bijv. dharmabox)

Orgaan- en weefseldonatie

Voor een toelichting op orgaan- en weefseldonatie, zie appendix A.

Wensen met betrekking tot plaats van sterven

Met heb ik onderstaande wensen besproken en die zal daar ook zorg voor dragen.

De plaats waar ik wil sterven is het liefst

(thuis / hospice / ziekenhuis / verpleeghuis/elders)

Wensen met betrekking tot geestelijke ondersteuning

Met heb ik onderstaande wensen besproken en die zal daar ook zorg voor dragen.

Ik heb afgesproken met om aan Jewel Heart te vragen om onderstaande leraren te informeren over ziekte en sterven.

<i>Naam</i>

Ik heb met onderstaande mensen afgesproken door hun bijgestaan te willen worden (chaplain en/of ander geestelijk verzorger/spirituele vrienden).

<i>Naam</i>	<i>Telefoonnummer</i>	<i>E-mailadres</i>

Wensen met betrekking tot aankleding ruimte

Met heb ik onderstaande wensen besproken en die zal daar ook zorg voor dragen.

Graag wil ik in mijn omgeving

Denk aan:

tafeltje / altaar in mijn nabijheid:

afbeelding in mijn nabijheid of zelfs zicht hebben op:

volgende teksten in mijn nabijheid hebben:

(LED)kaarsen/ wierook

Wensen met betrekking tot ritueel tijdens de laatste levensfase en voor en na het sterven

Met heb ik onderstaande wensen besproken en die zal daar ook zorg voor dragen.

Ik wil graag

(denk aan gezamenlijk mantra's reciteren (<https://www.jewelheart.nl/nl/behulpzame-mantra's/>)
gebeden zeggen, beoefeningen doen, voor Vajrayogini/Yamantaka beoefenaren een zelfinitiatie enz.)

Wensen met betrekking tot periode tussen sterven en uitvaart

Met heb ik onderstaande wensen besproken en die zal daar ook zorg voor dragen.

.

Wens m.b.t. rust rondom het lichaam

Ik wil dat mijn lichaam tenminste _____ uur in rust wordt gelaten na mijn sterven. Ook wil ik graag, zie Appendix A

Wensen met betrekking tot opbaren, houding en kleding

Ik wil dat mijn lichaam wel/niet opgebaard wordt.

Ik wil op de volgende plaats worden opgebaard:

Bijvoorbeeld: thuis, rouwcentrum

Ik wil de volgende kleding aan hebben:

Bijvoorbeeld: geen voorkeur, dat laat ik aan de nabestaanden over, of een omschrijving

Ik wil dat mijn handen de volgende houding hebben:

Bijvoorbeeld: gevouwen

Ik wil in mijn handen:

Bijvoorbeeld: mala

Wensen m.b.t. kist, lijkwade, etc.:

Denk bijvoorbeeld aan de kleur van de lijkwade, de houtsoort en de keuze van bekleding van de kist.

Wensen met betrekking tot mijn afscheid

Met heb ik onderstaande wensen besproken en die zal daar ook zorg voor dragen.

Mijn uitvaart wordt verzorgd door:

Berichtgeving

Rouwbrief

- ☐ Ik wil een standaard rouwbrief
- ☐ Ik wil een rouwbrief met een persoonlijk karakter
- ☐ Ik laat het over aan de nabestaanden
- ☐ Ik wil geen rouwbrief

Specifieke wensen over het ontwerp en/of de tekst:

Familiebericht in de krant en/of op websites/sociale media

Ik wil wel/geen familiebericht

Plaatsing vóór/na uitvaart

Hierbij kan de tekst van de rouwbrief worden gebruikt

Hierbij wil ik dat er een andere tekst wordt gebruikt:

In welke fysieke media:

In welke elektronische media:

Gedachtenisprentje

- ☐ Ik wil een standaard gedachtenisprentje
- ☐ Ik wil een gedachtenisprentje met een persoonlijk karakter
- ☐ Ik laat het over aan de nabestaanden
- ☐ Ik wil geen gedachtenisprentje

Specifieke wensen over het ontwerp en/of de tekst:

Dankbetuiging

- ☐ Ik wil een standaard dankbetuiging
- ☐ Ik wil een persoonlijke dankbetuiging (met bijv. foto)
- ☐ Ik wil een gedachtenisprentje als dankbetuiging
- ☐ Ik laat het over aan de nabestaanden
- ☐ Ik wil geen dankbetuiging

Specifieke wensen over het ontwerp en/of de tekst:

Informereren Jewel Heart

Ik wil dat de Jewel Heart sangha op de volgende manier en tijd wordt geïnformeerd:

Begrafenis / Crematie / Herdenkingsbijeenkomst

Algemene wensen

Met heb ik onderstaande wensen ten aanzien van een afscheidsceremonie besproken en die zal daar ook zorg voor dragen:

Hierbij kan gedacht worden aan:

- een avondwake
- een eigen vormgegeven boeddhistische uitvaartdienst

- *met medewerking van Jewel Heart een uitvaartdienst*
- *een uitvaart in besloten kring*
- *in alle stilte begraven/gecremeerd worden*
- *na mijn uitvaart een Lama Chöpa bij Jewel Heart*
- *wel/geen toespraken*
- *wel/geen tekeningen of briefjes etc. in de kist/mand*

Bloemenwensen

Ik wil wel/geen bloemen bij mijn afscheidsceremonie

Voorkeur:

Bloemen na de uitvaart/crematie:

- Op het graf plaatsen
- Bij een monument plaatsen
- Op een bestaand graf leggen
- Naar een instelling brengen
- Dit laat ik aan de nabestaanden over
- Anders: _____

Muziekwensen

Ik wil wel/geen muziek bij mijn afscheidsceremonie

Voorkeur:

Hierbij kan gedacht worden aan:

- *Live muziek (welke?)*
- *Gezangen (welke?)*
- *Mantra's (welke?)*
- *Gebeden (welke?)*
- *Dit laat ik aan de nabestaanden over*

Wijze van lijkbezorging

Mijn keuze gaat uit naar:

- Begraven
- Cremeren
- Anderszins

Speciale wensen hieromtrent

Zoals: locatie

Wensen over kistdragers

Wensen met betrekking tot de dragers:

Of: Dit mogen de nabestaanden beslissen

Wensen over einde plechtigheid

Aan het einde van de plechtigheid wil ik dat:

Hierbij kan gedacht worden aan:

- *De kist blijft staan*
- *De kist wordt in het graf neergelaten*
- *De kist wordt in de oven geschoven*
- *De kist wordt weggedragen*

Voor later

As-bestemming:

Hierbij kan gedacht worden aan:

- *De as wordt overgedragen aan mijn nabestaanden (wie?)*
- *De as wordt geplaatst in een urnengraf, urnenmuur of tuin (waar?)*
- *De as wordt bijgezet in of op een bestaand graf (welk?)*
- *De as wordt verstrooid*

Wensen met betrekking tot de as:

--

Hierbij kan gedacht worden aan:

- *Verstrooien vanaf een boot of vliegtuig*
- *Verstrooien op een asveld*
- *Mijn nabestaanden kiezen de plek van verstrooiing*
- *Ik wens dat mijn nabestaanden aanwezig zijn bij de bijzetting of verstrooiing*
- *Mijn nabestaanden kiezen zelf of ze hierbij aanwezig willen zijn*

Wensen met betrekking tot periode na mijn sterven

Met en (executeur testamentair) heb ik afgesproken dat:

- Dat er na mijn sterven er een Lama Chöpa met tsoh gedaan wordt, waarbij ook mijn familie en vrienden aanwezig kunnen zijn. Dit zou dan ook in de rouwbrief vermeld kunnen worden.
- Dat er iedere 7 dagen (t/m 49 dagen) Lama Chöpa of Ganden Lha Gyema of Tara gebeden worden gedaan.
- Dat er een Vajrayogini-zelfinitiatie/Yamantaka zelfinitiatie gedaan wordt in de periode van 49 dagen.
- Dat er wordt gebeden door monniken in het klooster van Nyare Khangtsen (Drepung), zie Appendix C
-

Ik doe donaties voor:

- Gebeden bij Jewel Heart, zie Appendix C
- Gebeden door monniken in het klooster van Nyare Khangtsen (Drepung), zie Appendix C
- Ik wil graag deze rituele voorwerpen nalaten aan:

- Ik wil graag mijn boeddhistische boeken en transcripten nalaten aan:

- Ik wil graag dat samen met Jewel Heart zorg draagt voor de juiste verwerking van mijn dharma-materiaal.

Je kunt ook overwegen om al voor je overlijden je rituele voorwerpen, boeken en transcripten weg te geven. Zelf geven kan zo een enorm positieve handeling zijn. Ook het opruimen van oud dharmamateriaal/ aantekeningen / oude gebeden/ foto's kan zuiverend werken. Hiervoor staat een speciale oud-papierbak op Jewel Heart die regelmatig professioneel wordt verwerkt. Oude transcripten worden door JH naar het Nyare Khangtsen Klooster in India gestuurd voor hergebruik. Dharmaboeken worden eerst gescreend op geschiktheid voor de JH bibliotheek en vervolgens in de tweedehands verkoop gedaan.

Appendix A

Levenstestament

Wat als je zelf niet meer in staat bent om beslissingen te nemen? Wie mag er dan bij je rekeningen? Wie mag belangrijke medische beslissingen namens jou nemen? Dit soort zaken leg je bij leven vast bij de notaris in een levenstestament. Een heel belangrijk document om nu te maken, voor als je zelf niet meer wilsbekwaam bent.

Een levenstestament is dus een formele akte, opgesteld door een notaris. Hierin kun je aan één of meer vertrouwenspersonen een volmacht geeft om namens hem/haar beslissingen te nemen (ook medische) wanneer hij/zij/x daartoe zelf niet meer in staat is. Een levenstestament kan men altijd wijzigen of herroepen. Zowel aan het opstellen als wijzigingen het levenstestament zijn kosten verbonden.

Wilsverklaring/Euthanasie

Een wilsverklaring is een document waarin iemand de wensen vastlegt rond het levenseinde voor het geval hij/zij/x zelf wegens ziekte, ongeval, coma of aftakeling de eigen wensen niet meer kan uiten.

Dit document mag handgeschreven of getypt zijn en moet ondertekend zijn met datum, naam en plaats. Wat medische handelingen betreft heeft een wilsverklaring dezelfde rechtsgeldigheid als een levenstestament.

Het is verstandig om de wilsverklaring met zowel naasten als huisarts e/o behandelend arts te bespreken.

Het advies is om deze wilsverklaring jaarlijks met betrokkenen te bekijken en opnieuw te dateren en ondertekenen. Een wilsverklaring kan altijd herzien worden.

De Patiënten federatie Nederland heeft een informatieve site over levenseinde- en wilsverklaringen (<https://www.patiëntenfederatie.nl>).

Er zijn diverse soorten wilsverklaringen waarin besluiten duidelijk kunnen worden vastgelegd. Zoals t.a.v. niet-reanimeren, opname op ic, beademen, palliatieve sedatie, euthanasie, en doneren van organen.

Informatie hierover is te vinden bij:

- <https://www.patiëntenfederatie.nl/>
- <https://www.thuisarts.nl/>
- <https://www.nvve.nl/>
- <https://www.rijksoverheid.nl/>

Tip: Voer bij het zoeken 'levenseinde' in.

Wens m.b.t. rust rondom het lichaam

Achtergrondinformatie

Er wordt vanuit de boeddhistische levensvisie aanbevolen om het lichaam tijdens de laatste fase van het stervensproces met rust te laten.

Er zijn situaties waar het met rust laten van het lichaam lastiger is. Door Gelek Rimpoche wordt aanbevolen in een ziekenhuis 3 à 5 uur, uitgezonderd in geval van orgaandonatie.

Het is belangrijk dat er geen onrust of verstorende emoties rond de stervende ontstaan.

Indien de (hersenen)dood is ingetreden gaat men er in het boeddhisme vanuit dat het enige tijd kan duren (een paar uur tot soms wel enkele dagen) voordat het bewustzijn het lichaam geheel heeft verlaten. Al die tijd dient het lichaam zoveel mogelijk met rust te worden gelaten. Bij een boeddhistische beoefenaar kan het belangrijk zijn om het aanraken van het lichaam helemaal te vermijden vóór het stervensproces volledig beëindigd is, omdat de persoon mogelijk mediteert.

In het testament kun je ook aangeven als je bijzondere rituele zaken wilt.

Orgaan- en weefseldonatie

Vanaf 1 juli 2020 is het wettelijk geregeld dat iedereen van achttien jaar en ouder organen/weefsels na overlijden doneert, tenzij je laat registreren dat je dat niet wil, óf dat een gevolmachtigde na je dood hierover beslist.

Zie voor aanvullende informatie over doneren organen en/of weefsel <https://www.donorregister.nl/>

Lichaam of hersenen ter beschikking stellen aan de wetenschap

Als u na uw overlijden uw lichaam afstaat aan de wetenschap, moet het lichaam binnen 24 uur na overlijden op één van de anatomische instituten zijn.

U kunt ook bepalen dat u uw hersenen ter beschikking wilt stellen van de wetenschap. In dat geval gaan ze naar de Hersenbank. Uw lichaam moet dan binnen twaalf uur na overlijden in het UMC in Amsterdam zijn.

Zie voor aanvullende informatie:

- <https://lichaamsdonatie.nl/en/home-2/> (voor o.a. een overzicht van de acht anatomische instituten)
- <https://www.hersenbank.nl/>

Appendix B

Boekenlijst

Alle boeken op deze lijst zijn te leen in de bibliotheek van Jewel Heart.

Stervensbegeleiding vanuit de Tibetaans-Boeddhistische traditie

Dagpo Rinpoche. Sterven en stervensbegeleiding. Purmerend: Kadam Chöling, 2008

Gelek Rinpoche. Death, intermediate state and rebirth. Ann Arbor MI: Jewel Heart, 2023.

Lama Zopa Rinpoche. How to enjoy death: Preparing to meet life's final challenge without fear. Somerville MA: Wisdom Publications, 2018.

Lati Rinpoche & Jeffrey Hopkins. Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism. Boston: Snow Lion Publications, 1979.

Sogyal Rinpoche. Het Tibetaanse boek van leven en sterven. Utrecht: Servire, 2003.

Stervensbegeleiding vanuit het boeddhisme

Ebbens, Sebo. Op de golven van geboorte en dood: Goed leven en sterven in boeddhistisch perspectief. Rotterdam: Asoka, 2019.

Halifax, Joan. De laatste woorden van liefde: Boeddhistische lessen over het leven en de dood. Rotterdam: Asoka, 2014.

Longaker, Christine. Het licht van afscheid: Hoop vinden in leven en sterven. Amsterdam: De Boekerij, 1997.

Stervensbegeleiding algemeen

Berg, Marinus van den. Voor de laatste tijd: Samen werken aan een goede dood. Kampen: Kok, 2003.

Hosson, Sander de & Els Quaegebeur. Leven toevoegen aan de dagen: Van slechtnieuwsgesprek tot laatste adem en rouw - hoe een stervensproces verloopt. Amsterdam: Arbeiders Pers, 2023.

Keirse, M. Helpen bij verlies en verdriet: Een gids voor het gezin en de hulpverlener. Tiel: Lannoo, 2017.

Kübler-Ross, Elisabeth. Lessen voor de levenden: Gesprekken met de stervenden. Bilthoven: Ambo 1969.

Meiboom- de Jong, Betty . Uitburgeren - Wat iedereen kan weten en regelen omtrent het levenseinde. Sûnenz, 2021.

Appendix C

Aanvragen van gebeden

Als je wilt dat er tijdens je ziekte, in je laatste fase en/of na je overlijden gebeden voor je worden gedaan is het goed om zo duidelijk mogelijk van tevoren vast te leggen wat je wilt en wie dat voor je gaat regelen dan.

Je kunt denken aan het zeggen van mantras/ gebeden door leden van Jewel Heart Nederland, maar ook aan gebeden door monniken in het Nyare Khangtsen Klooster. Voor beiden geldt dat het goed is om dit vergezeld te laten gaan van donaties en om dit ook al goed van tevoren te regelen.

Dagpo Rinpoche zegt hierover in een bericht van september 2025:

“In accordance with tradition, when someone asks for prayers from a monastery, they accompany their request with a donation in order to produce positive karmas and to create a connection between the person in difficulty or deceased and the community. Ideally, the person who is facing problems should make this donation himself or herself; or failing that, a member of his or her family or anyone else.”

Bijdrage in de donatiekosten voor het doen van gebeden door de monniken van het Nyare Khangtsen Klooster zijn € 220 (= voorschot te voldoen aan penningmeester Jewel Heart Nederland. Verrekening volgt na verloop van tijd.) Aanvragen gaat via de chaplains en Ujen.

Appendix D

Protocol wat we als Jewel Heart altijd doen na overlijden van een Jewel Heart lid / een Vajrayanabeoefenaar die oud lid is:

- Standaard bij overlijden door Jewel Heart Lama Chopa vlak na overlijden en na 49 dagen
- Jaarlijks herdenken we op de sterfdag van Gelek Rimpoche alle overleden Leden van Jewel Heart

Op een aparte lijst houden de chaplains bij welke Jewel Heart leden zijn overleden.

Appendix E

Gebruik van het centrum van Jewel Heart bij overlijden en herdenken

(Vastgesteld in het bestuur juli 2025)

De werkgroep Rondon Serven en de chaplains zijn al lange tijd bezig met het ontwikkelen van een spiritueel/boeddhistisch testament.

Hierdoor zijn ook de nodige vragen boven komen drijven bij diverse Jewel Heart leden wat betreft de mogelijkheden die Jewel Heart / sanghaleiden hen kunnen bieden.

Sommige vragen zijn simpel te beantwoorden doordat ze direct en logisch voortkomen uit de gangbare beoefeningen of gebruik van ruimtes. Denk aan verzoeken tot mantra's zeggen door de Taragroep, het doen van een Vajrayogini, zelfinitiatie of Lama Chopa als herdenkingsdienst.

Er zijn ook vragen en verzoeken binnengekomen o.a. over het gebruik van het Jewel Heart centrum voor opbaren, uitvaarten, begraven en verstrooien van de as.

Na intern overleg en raadpleging van Demo Rinpoche zijn we tot het volgende beleid gekomen betreffende het gebruik van het centrum van Jewel Heart bij overlijden en herdenken.

Uitvaarten

Het Jewel Heart centrum kan niet gebruikt worden voor opbaringen, begravenissen en uitvaarten.

Herdenkingsdiensten

Wel is het mogelijk om herdenkingsdiensten te houden in het centrum. Een foto van de overledene mag op een aparte tafel worden neergezet, niet op het altaar. De urn van de overledene mag niet in de ruimte worden gezet.

Begraven/Uitstrooien

Het is niet mogelijk om overledenen te begraven in de tuin van Jewel Heart. Ook is het niet mogelijk in de tuin een urn te plaatsen of de as uit te strooien.

Demo Rinpoche hierover:

" Does not recommends bringing bodies in coffins etc. into the prayer hall, but keep the center pure and encourage to have funerals in cremation homes or cemeteries, unless it's a high lama's body. It's fine to have memorial ceremonies at the center, but one should not put photos of the deceased who are ordinary beings on the altar. It is better to provide another table with the picture and flowers, etc, for that.

People can throw the ashes of the deceased anywhere, it doesn't matter, since the consciousness is long gone, but that there would be no benefit of the ashes being at the center. It's not a good idea to bury urns with ashes in the Jewel Heart garden."